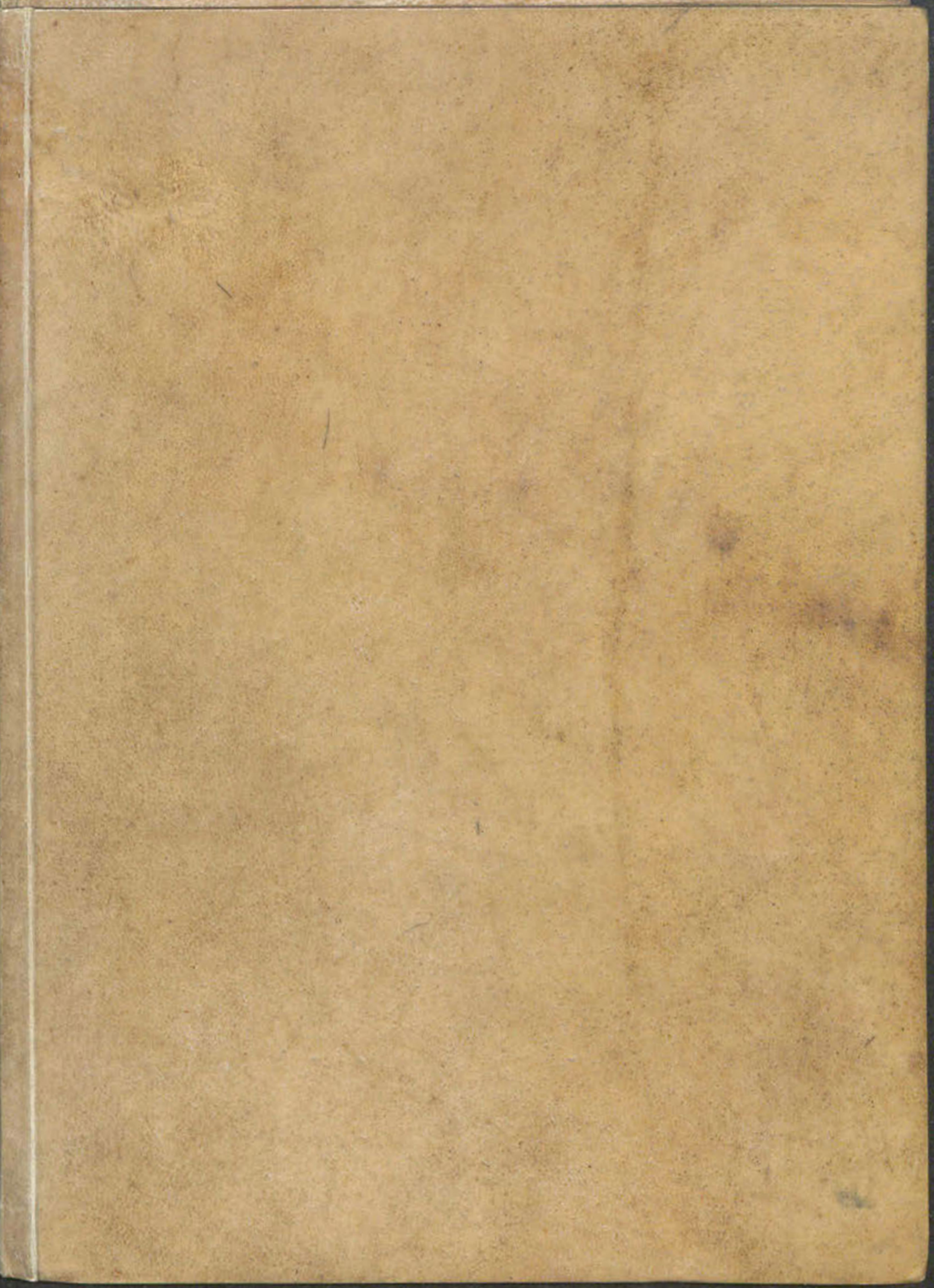




nt der Ge-
andt/Dem
/Wie der
6 leaves.
Vellum.

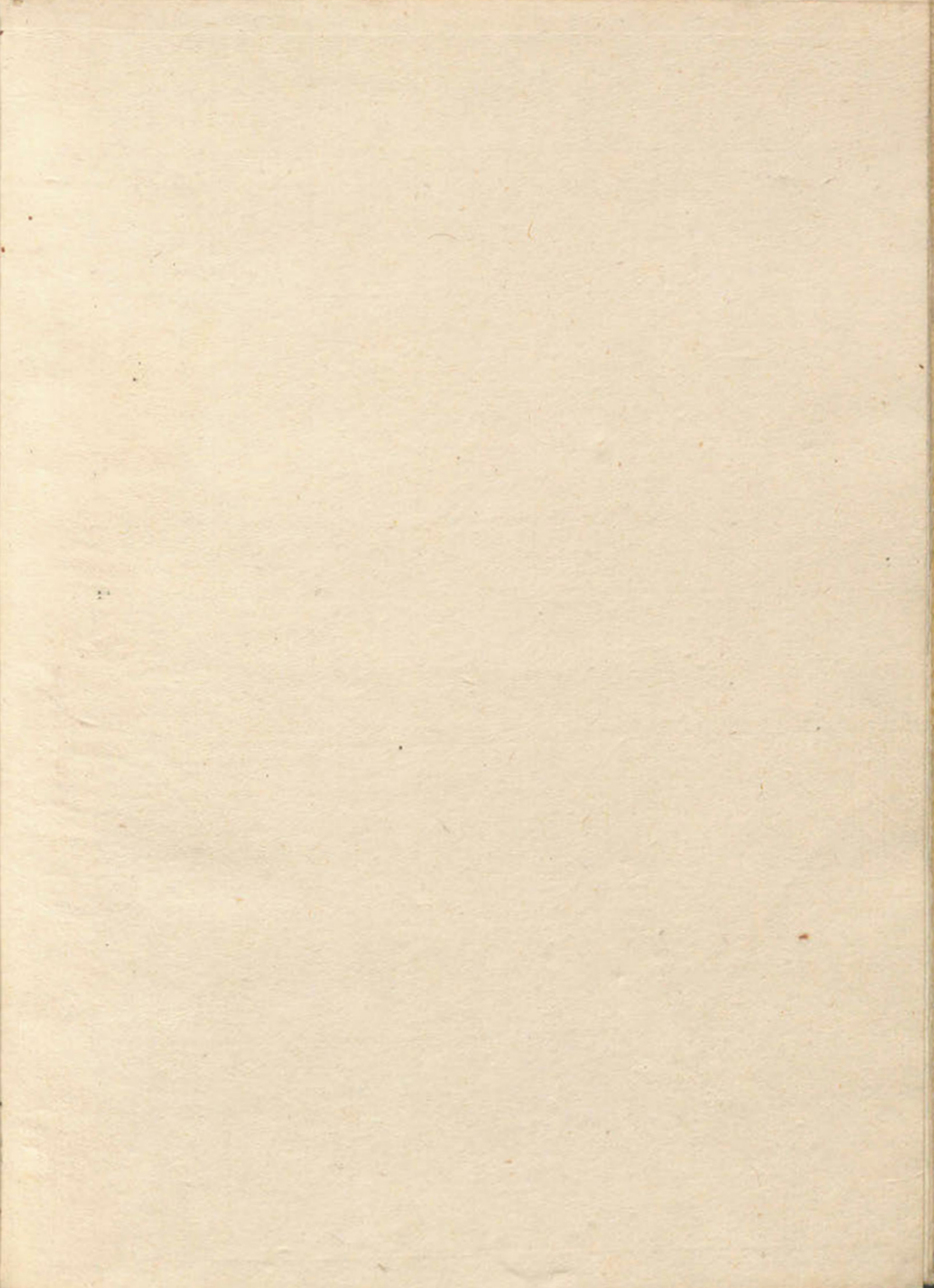
Wiegen-
it re-
nische

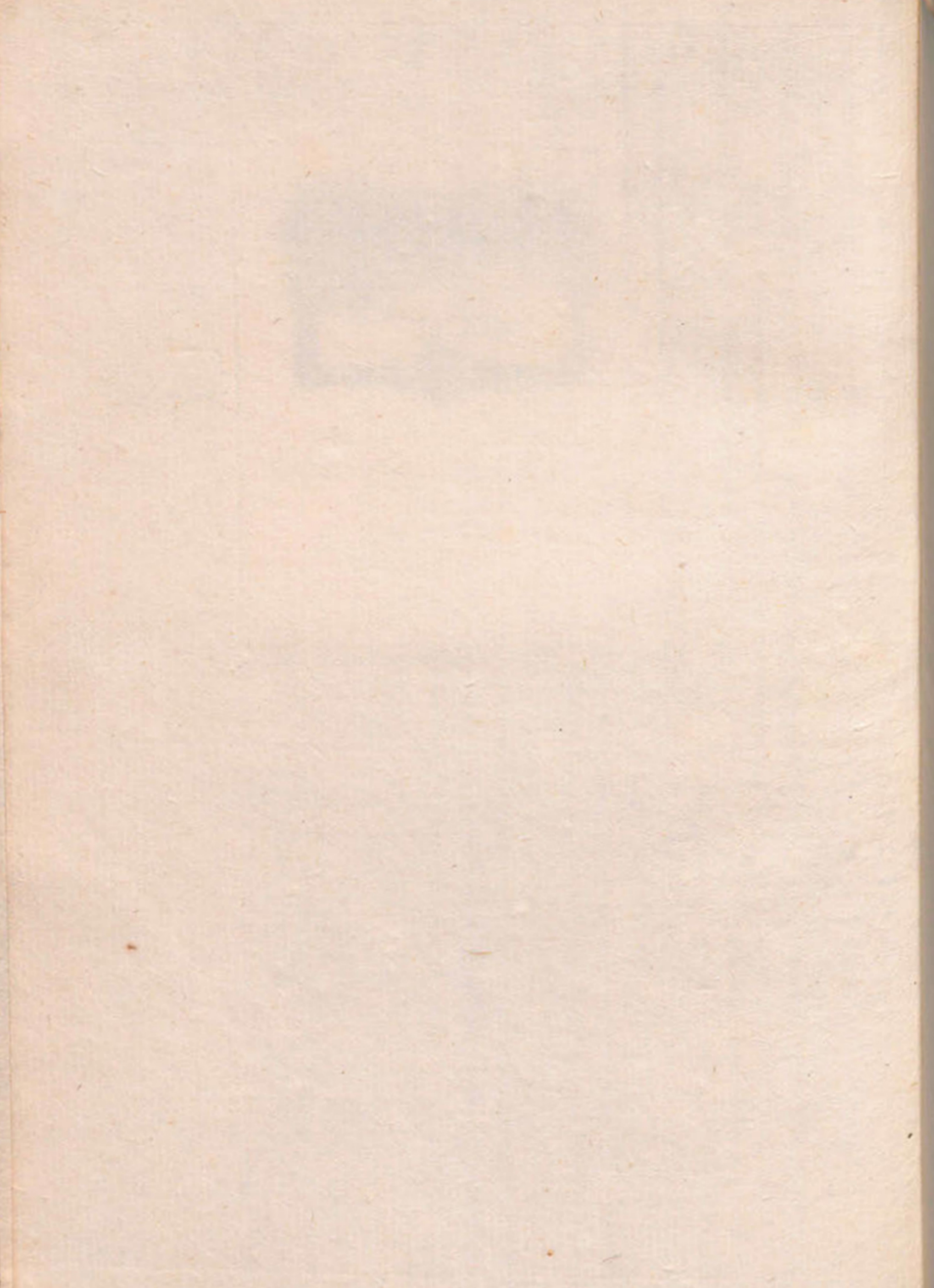
ular
col-
laity
off,
which
this
which
ous
fort
he

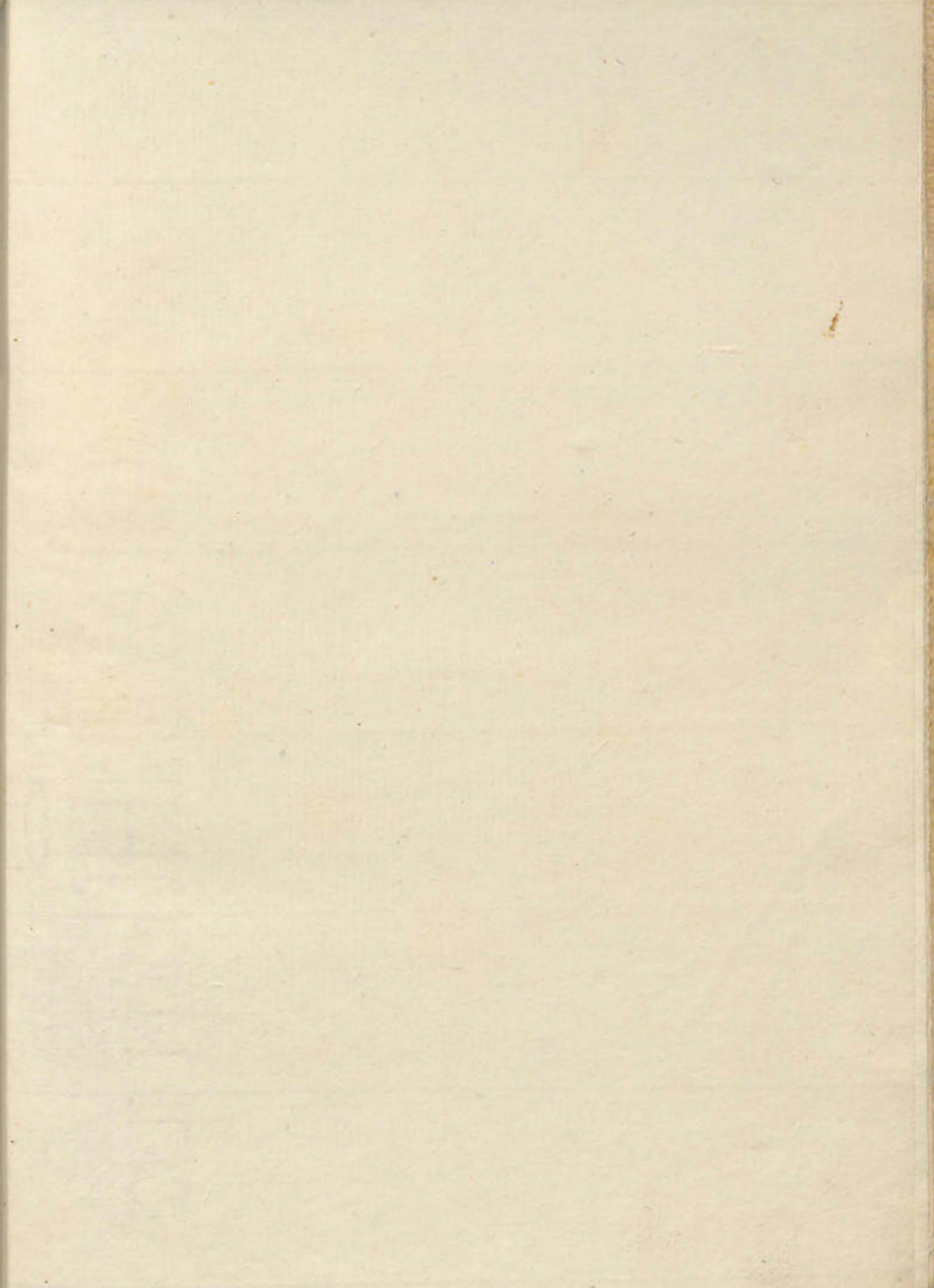
(Augsburg, ca. 1495)

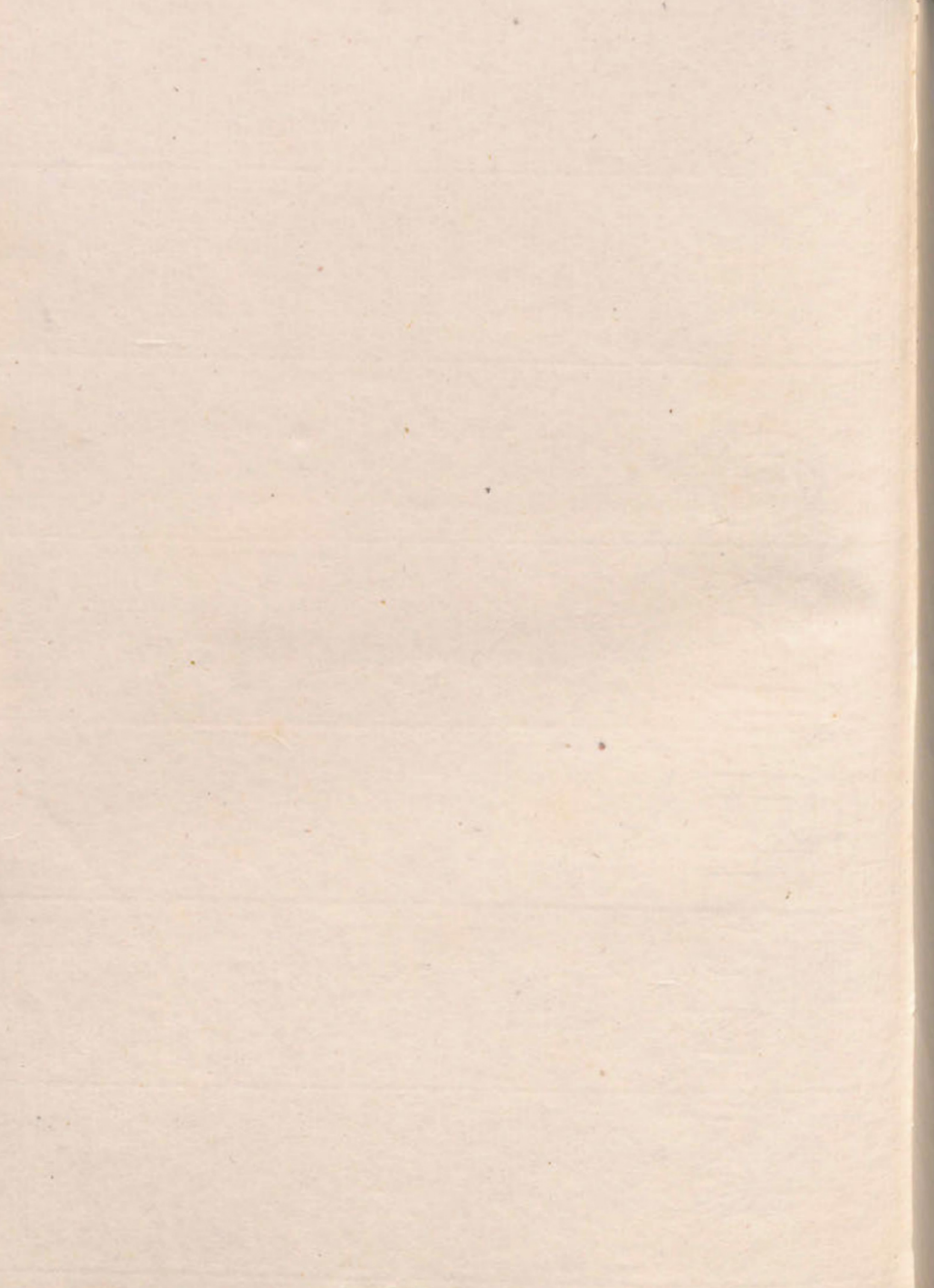
Goff R 58 (ca. 1496)

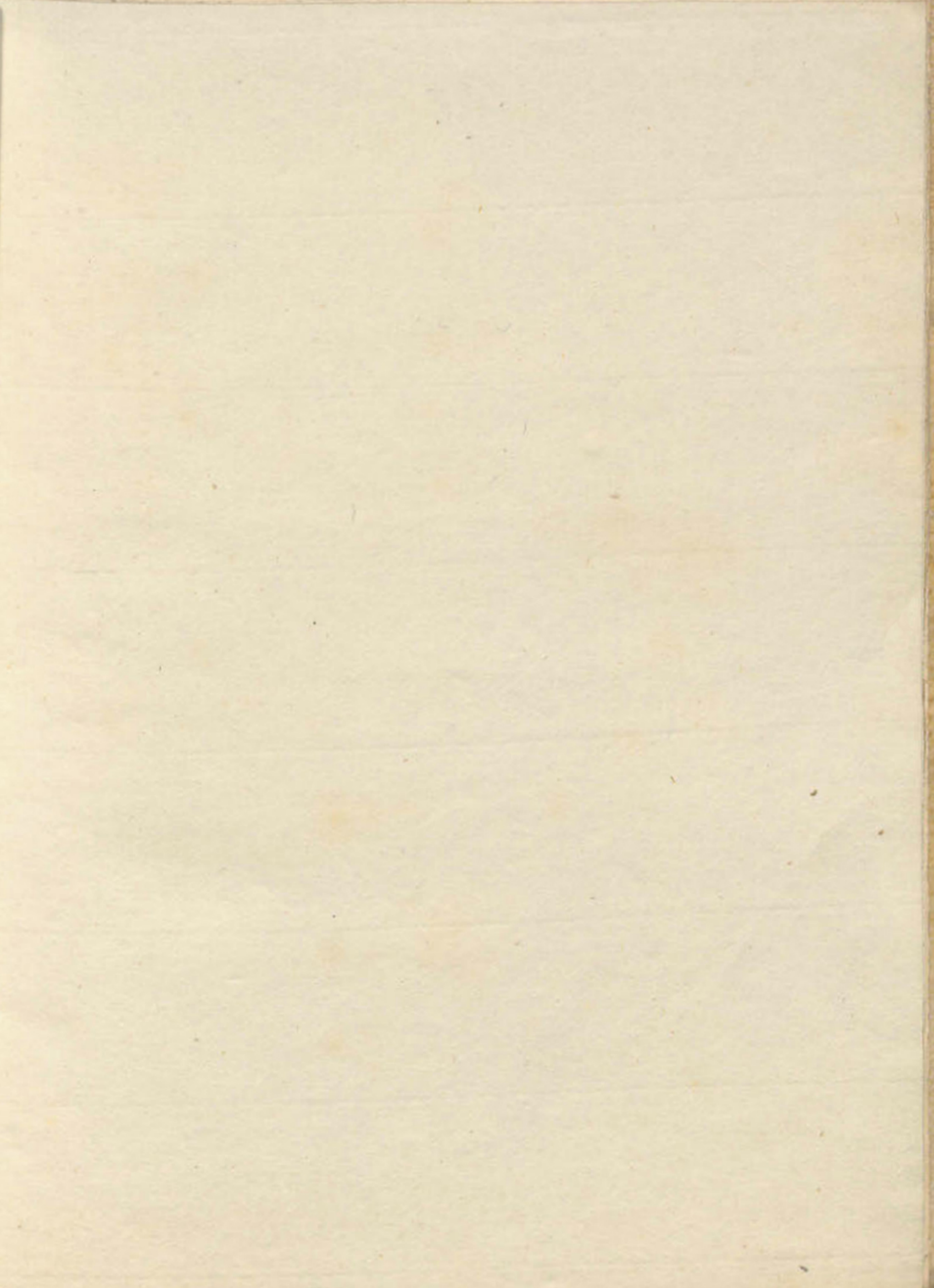
What a Stillwell no?

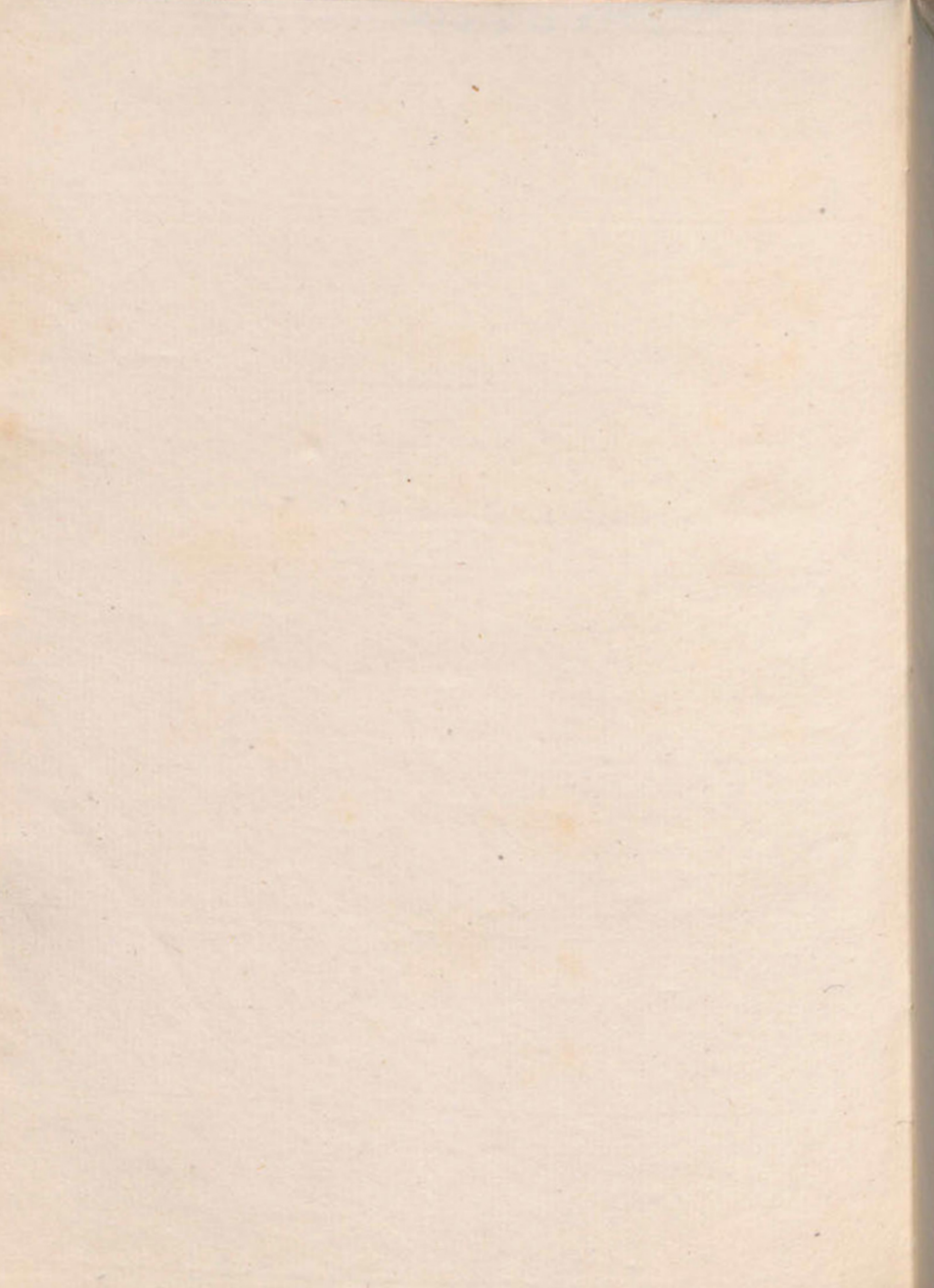


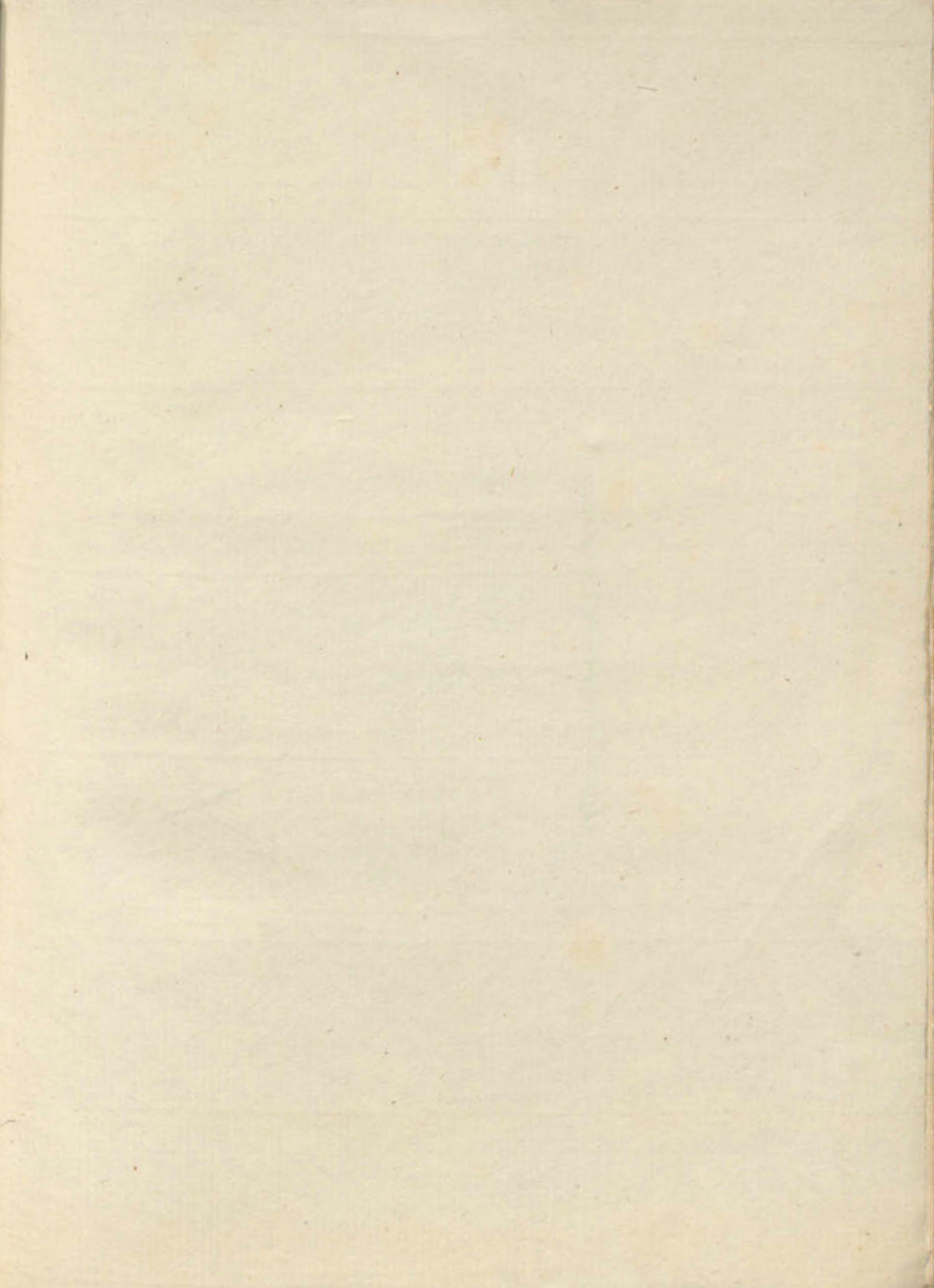


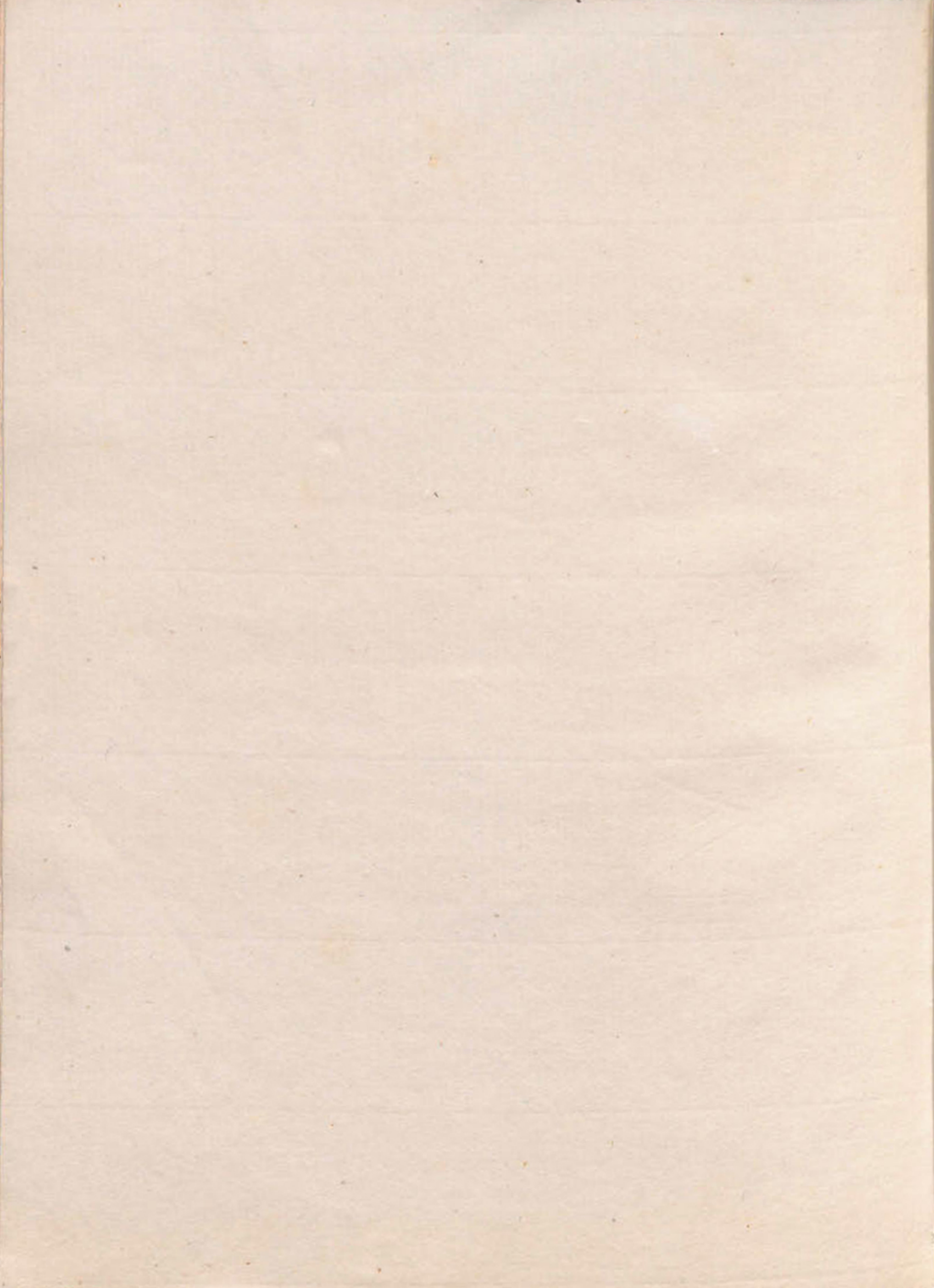


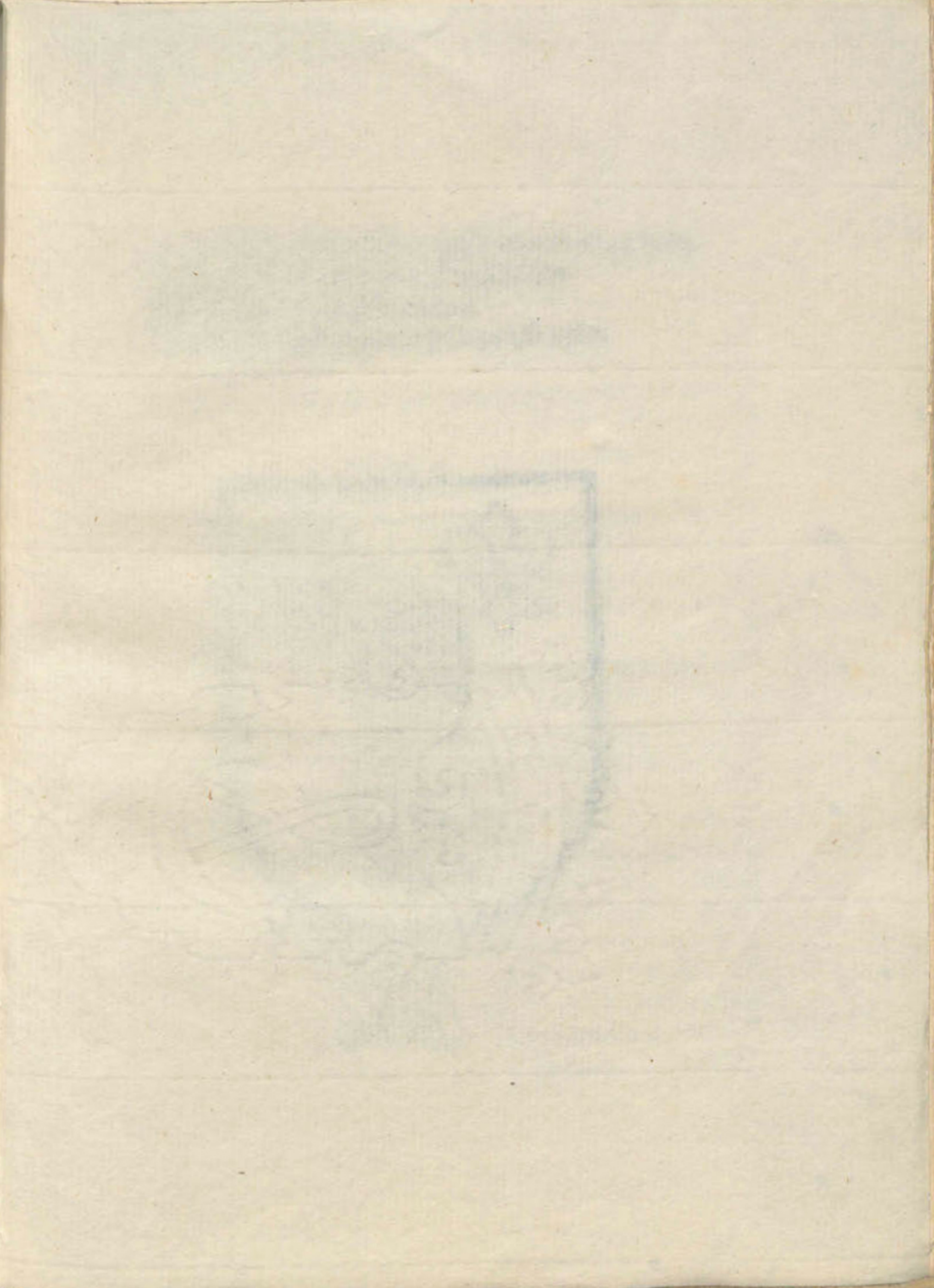













YALE MEDICAL LIBRARY
HISTORICAL LIBRARY

¶ Die schůl zů Pariß hat geschriben vnd gesandt
Dem edlen Künig von Engellandt
Das gegenwürtig bůchelein
Wie der mensch regieren sol das leben sein



¶ Die schůl zů paryß hat geschriben vnd gesandt
Dem edlem künig von engellandt
Das gegenwürtig artz büchelein
Wie der mensch regieren sol das leben sein
¶ Wiltu haben deines hertzen gesundt
Wiltu starck sein vnd vnuerwundt,
Bis frölich zorn laß für dich gan
Groß sorg soltu faren lan
¶ Das betrübte hertze bewegt offt vnd vil
Den menschen zů des todes zil
Aber der frölich mensch zů aller stundt
Würckt dicke das dir dein alter grundt
¶ Das betrübt hertze vnd steter zorn
Vnd das gemůte das sein freüde hat verloren
Die drey ding vertzeren den leib behende
Das einer gewingt ein kurtz ende.
¶ Wastu brechen an ärtzney
So hab an dir die tugent drey
Hab rů vnd frölichen můt
Mässig tagreyß seind dir auch gůt
¶ Wiltu sein ein gesunt man
So heb den schlaff an der rechten seyten an
Vnd auff der lincken seytten all zemal
Ein yeglicher sein schlaff volbringen sol
¶ Nach dem schlaff biß nit träge
Deine gelider soltu bewegen
Also lang biß du sy erwärmest gar
Wasch baid hende vnd richte das har
¶ Du solt waschen die zäne vnd den mund
Vnd dich warm an ziehen zů aller stund
Wiltu sein gesundt schicke

Das du deine hende waschest offt vnd dicke
¶ Mit blossem haubt gang nit an das kalte
Wiltu deine gesunthait lange behalten
Noch in grosser hitze der sunnen
Die zway bringen dir selten frummen
¶ Auß deinem begird magst baldt
Erkennen wenn du essen solt
¶ Fürwar das seind die zaichen
In dem munde die klaren spaichen
¶ Mit essen soltu sein gesäumet
Biß du deinen magen hast gereümet
Vnd gedeüet deines leibes kost
Die du vor zů dir genōmen hast
¶ Waiche speyß yß zů dem ersten an
Vnd die hört speys laß darnach gan
Du solt nit essen all zů sat
Trinck auch mässig das ist mein rat
¶ Der speyse mässigklich gebrauch
Weñ du gefüllet hast den bauch
Auicenna lernet das flaischlich allermaist
Hitzet vnd stercket den gaist
¶ Dein hunger vnd durst sol mässig sein
So wirt dir lenger das leben dein
Wiltu aber zů vil hunger vnd durst pflegen
So verzerstu dein leib vnd leben
¶ An essen soltu abelassen
Vnd etzlicher begerung dich massen
Wenn dir der volle mage
Gibt betrübnuß vnd grosse klage
¶ In dem lentz zů der zeyt ist mein rat
Yß wenig frů vnd spat

Auch fleüch überflüssig speyse in dem sumer
Die hitze dir schaden bringet vnd kummer
¶ Vermeyd des herbste erste frucht
Sy krencket den leib vnd machet dich vngesunt
Aber in der zeyt des winters zil
Nym von dem tisch was du wild
¶ Lange vnd kleine eyer sind dir güt
Welche neü sind die hab in hüt
Zü der hennen eyer hab gantz dein flucht
Vnd zü der änten vnd gensen eyer nit
¶ An allein der kitze nyer
Yß nit das rat ich dir
Die gekochten genße yß nit an würtze
Weñ sy lebet so get sy in der pfütze
¶ Wiltu essen gesund fische
So soltu sy wol mit wein mischen
Michestu sy aber mit wein nit
Fürwar du erkryegest schaden leicht
¶ Du solt essen waiche fische
Die groß sind ob dem tische
Sind sy aber hört vnd klain
Sy werden dir vil besser allain
¶ Du solt trincken zü einer yeglichen gericht
Das du bleybest frisch vnd siechest nit
Vnder dem essen mässig vnd über langk
Sol man dick nemen den tranck
¶ Wiltu siechtagen fliehen vnd vertreiben
Vnd aller ding gesunt beleiben
So trinck nit an durst
Weñ du der speyß vil genõmen hast
¶ Manicherlay nutz bringt der klar wein

Er macht dir frölich das hertze dein
Auch macht er dir warm
Vnd lärt wider auß den vollen darm
Er erleucht den leib vnd scherpfft das gsicht
Er mert die synne vnd macht die oren licht
Auch macht er frölich das iung kindt
Weñ man im mässigklich trincken gibt
¶ Wer mich trinckt spricht der met
Den kan ich verseren frü vnd spät
Der met zerdenet die adern gar
Er macht die stymme weich vnd clar
¶ Zwayerlay gabe du empfägst
Weñ du die hende nach dem essen zwägst
Dein hende werden dir wol geschickt
Vnd scherpfft auch dein gesicht
¶ Die salbe mit der rauten safft
Geben deinem leibe güte krafft
Darzü thü rosen blümen stätigklich
So wirt gemert dein leib kreff tiglich
¶ Knoblach vertreibet den stanck
Vnd verwandelt die farb an dem wang
Die häische stymme macht er clar
Vnd raube speyse macht er deüwig vnd gar
¶ Salui saltz pfeffer vnd wein
Knoblach vnd peterzilg söllen auch da bey sein
Darauß wirt ain salse güt
Ist das man im recht thüt
¶ Das büchlein von einer ärtznei schreibet
Das man das blüt damit vertreibet
Wegebrau gemacht in eyern vnd safferen
Pfeffer mahen vnd saluy diß güt machen

¶ Das bad nach dem essen faisten leib macht
Aber vor dem essen magerleüt macht
Wañ feüchtigkeyt ist ein vrsach faistigkeyt
So magerhait dicke hitze treyt
¶ Du solt auff stan nach dem essen
Den mittag schlaff soltu vergessen
Magstu schlaffen nach geschicht
So schlaff kurtz oder gar nit
¶ Das kalt der schnüder wassersucht vnd tragkait
Vnd haubtsucht die kommen berayt
Von dem schlaffen des mittags zeyt
Das sprechen die ärtzete an allen neyd
¶ Den harm behalt nit lange
Vnd zů stůl gäch nit mit drange
Behalt auch nit bey dir den windt
Weñ vil gebrechen dauon kommen seindt
¶ An dem menschen seind vier sachen
Die der verschlossen windt machet
Das ist der krampff wassersucht schädelich
Swindel Vnd bermůter alle gleich
¶ Yß nit des brotes rinden
Weñ sy würckt das geprant blůt gar schwind
Käse vnd zwybeln dicke
Soltu zů dem tisch schicken
¶ Kirschen essen geben dir dreyerlay gaben
Die schal feget dir den magen
Die keren seind dir für den stain gůt
Von irem safft wirt gemert das blůt
¶ Wiltu vermeyden deines leibes schaden
So soltu nit mit vollem bauch baden
Weñ aber die speys gedeüet sich

So magstu baden sicherlich
¶ Bistu gewesen an vnkeüschem geschicht
Oder bistu gewesen zů bade icht
Darnach soltu nit schreiben
Wiltu bey gůtem gesicht beleiben
¶ Bistu häisch oder hastu trieffende augen
Thůt dir das haubt we oder bistu wundt geschlagen
Vnd an den würmessigen zenen
Daran soltu nit baden
Wir lesen von dreyen sachen
Die di augen trieffende machen
Wer starcke getranck vnd groß trünck nit wil lan
Vnd wer wil vil zů haissen baden gan
¶ Also schnel du hast gebadt
Soltu nit trincken das ist mein rat
Vnd yß auch nit also bald oder zehandt
Den versůchten ist es wol bekannt
¶ Nůß raute vnd knoblach
Bieren vnd rätich meine ich auch
Auch tyriackers spricht die geschrifft
Seind gůt wider die tödlich gifft
¶ Weñ du den roten wee leydest
So ist gůt das du dise ding vermeydest
Du solt nit mit frauen zů schicken han
Vnd solt grosse trünck vnterwegen lan
¶ Wiltu leben lang gesundt
So laß zů den adern jm jar vierstunde
Zů sant martins tag philippi vnd blasy
Auch Bartholomei oder nahet da bey
¶ In dem Mayen vnd summer zeyt.
Soltu lassen zů der rechten zeyt
Aber zů winter zeyt vnd in dem herbst

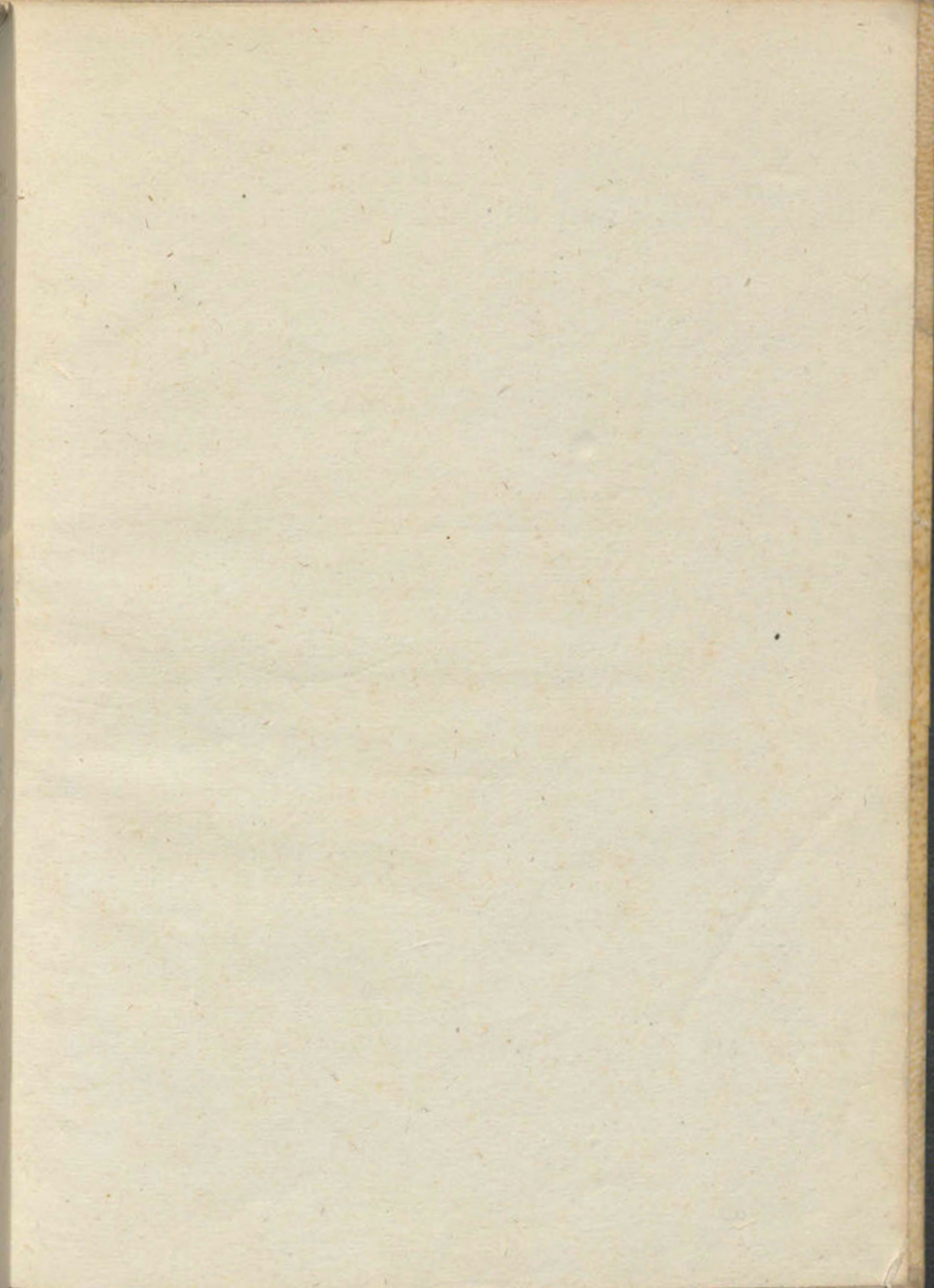
So laß zů der lincken seyten zů aller frist
¶ Nach yeglichem monat vor dem fünfften tag
Soltu nit die ader schlahen
Vnd auch nach dem fünffundzwaintzigisten tag
Offen die adern nit wen̄ es ist der todt
¶ Niemant zů der adern lassen sol
Wen̄ der mon ist gleich vol
Niemant auch zů ader schlecht
Zů der zeyt wen̄ der mon abe stet
¶ Jn dem neüen mon laß iunger dein blůt
Von den adern das ist dir gůt
Aber wenn sy zů alter kommen
So söllen sy lassen so der mon ab hat genom̄en
¶ So das zaychen in dem stier ist
Zů dem haubt lasse zů kainer frist
Auff den henden du lassen solt
Vnd in das bad gastu wol
Die oren berür mit lassen nit
Den bart ab zescheren hab kein verpflicht
¶ Du magst wol baume pflantzen zů diser frist
Wen̄ der mon in dem ochsen ist
Vnd auch wol bawen seen
An dem halse laß kain ader schlahen
¶ An dem arm laß zů kainer frist
Wenn der mon im zwiling ist
An henden soltu die negel nit verschneiden
Wiltu anders gesunt beleiben
¶ Jn dem krebs laß nit zů der lung leber vnd brust
Das du nit verleüst deines gesundes lust
Du nympst wol der artznei ein tranck
Vnd wanderst wol sicher über land
¶ Seind der löw das hertz vn̄ den magē beschweren ist

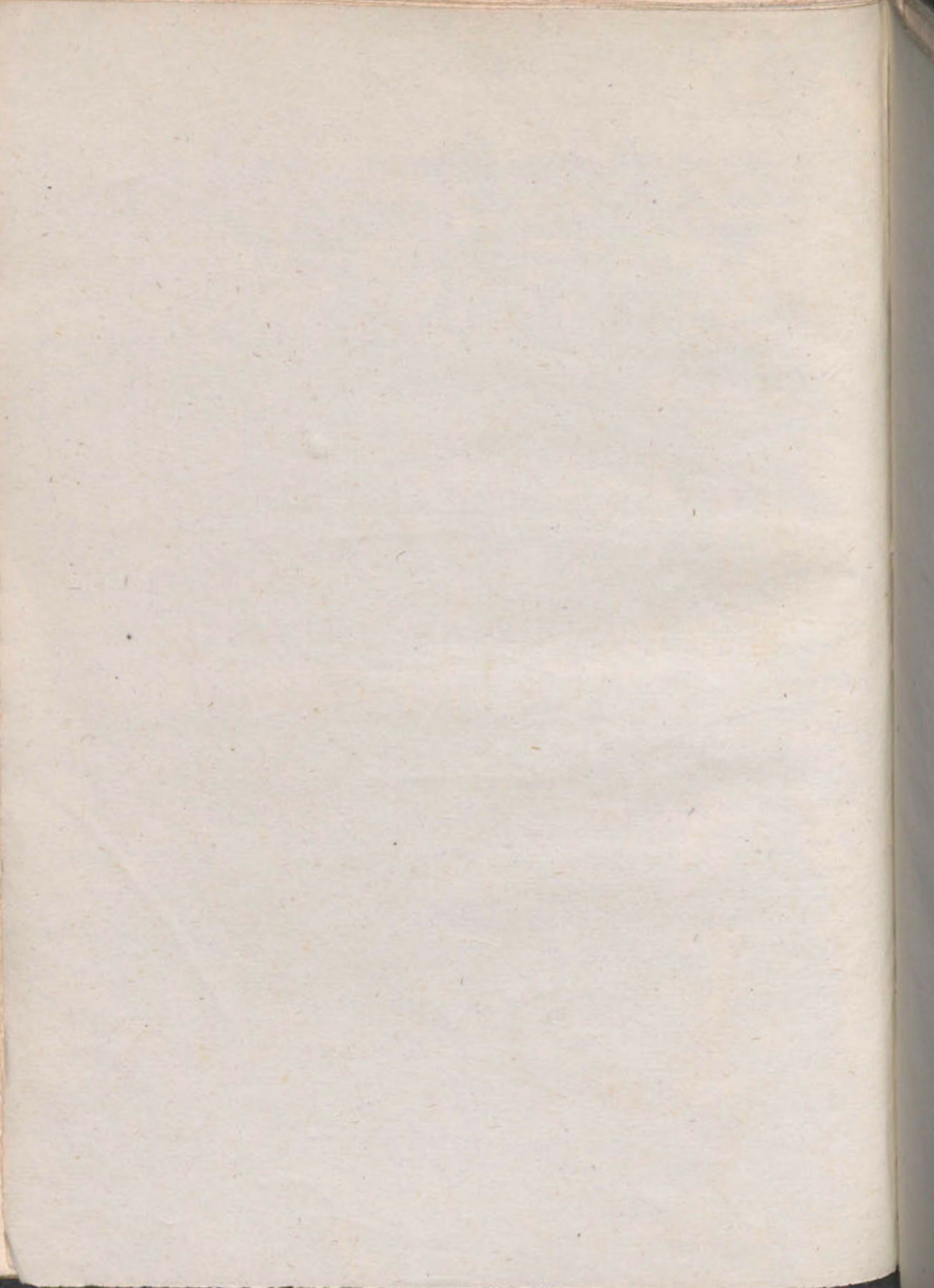
Soltu nit dar auff lassen zů kainer frist
Neüe klaider soltu nit an ziehen
Du solt auch stäte wirtschafft fliehen
¶ In der iunckfrauen sol man sich hůten eben
Das niemant greiffe zů dem elichen leben
Man mag wol sehen über al
Niemant auff dem wasser sein sol
¶ Nit laß an den heimlichen steten
Weñ der mon ist in die wag getreten
Auch an kainen geribnen lenden
Wiltu den baden das soltu wider wenden
¶ Der mon ist den hüfften schedlich
Die weil er ist in dem schützen starcklich
Zů wandern ist es gůte zeit
Vber wasser faren du vermeidt
¶ Scorpio an haimlichkait die siechtag mert
Weñ du geteriger nit wirst beschwärt
Du solt hailen kain wunden
Noch auff wasser gan zů kainen stunden
¶ Du solt kain erzznei thůn de sein
In dem stainpocke an den knyen
Auch was man thůt an dem haubt zů stund
Das bringt ain bösen grund
¶ An dem bain laß kain ader schlahen
Weñ der mon kommet in den wasserman
Hochethürne magstu bawen
Vnd magst pflantzen iunge baume
¶ In dem visch soltu an den füssen icht
Mit artzney thůn oder nit
Vnd haylsam ist der artzney tranck
Gůt wandern ist über land

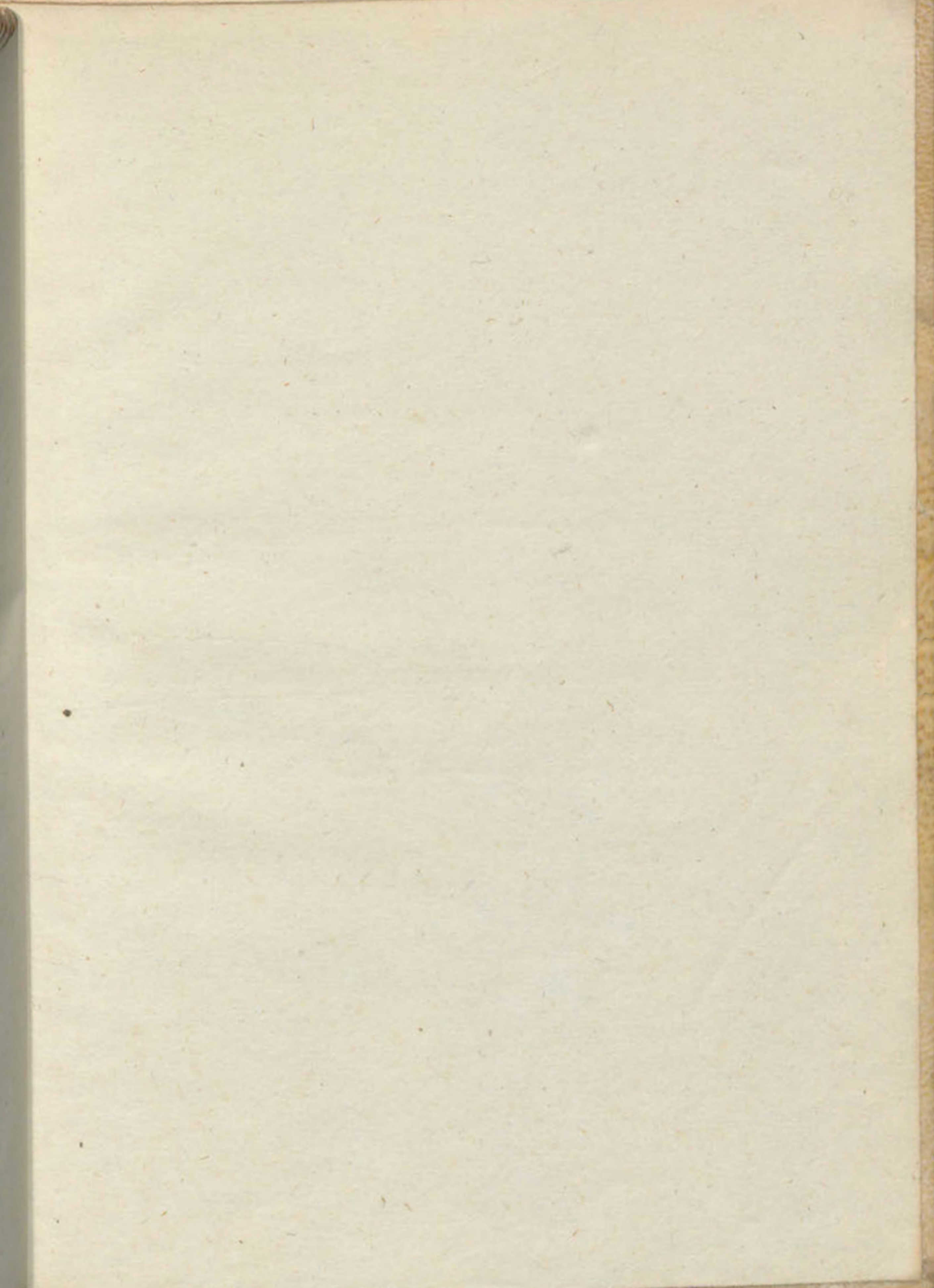
¶ In dem Jenner alle iar
Yß warm speyß die da klein ist vnd klar
Darzů trinck mässig frů vnd spat
Vnd hůt dich zů der zeyt vor met
¶ Der Hornung ist geberen gar bald
Den menschen mit kranckhait manigfalt
Darumb fleüch die kelte das ist gůt
Auff dem dawmen soltu lassen das blůt
¶ Der Mertz offenbart des leibs feühtigkeit
Er gebeedt sch nertzen vnd laid
Laß nit zů der ader vnd yß stät gleich würtz
Die sind dir gesundt vnd nütz
¶ Der April hat sölich krafft dauon
Alle ding werden gewert schon
Auch hitzet er den leib vnd mert das blůt
Wer da laßt zů den adern das ist gůt
¶ Arbait in dem mayen ist dir nit schad
Laß zů der ader vnd mach dir lustig bad
Mit würtze yß die speyse manigerlay
Das ist dir gesundt vnd allen leüten da bey
¶ Vor dem meth in dem Brachmon hůt dich
Vnd vor dem neüen pyr das rat ich
Lactuken bleter du essen solt
Trinck aber nit den brunen kalt
¶ In dem Heümon wer sich bewaren wil
Der sol nit trincken zu vil
Vnd sol im kain ader lassen schlahen
Vnd auch darzů nit baden
¶ In dem Augstmon soltu mässig sein zwar
Schlaffen hitz vnd vnkeüschait vermeid gar
Hůt dich vor baden vnd vil essen

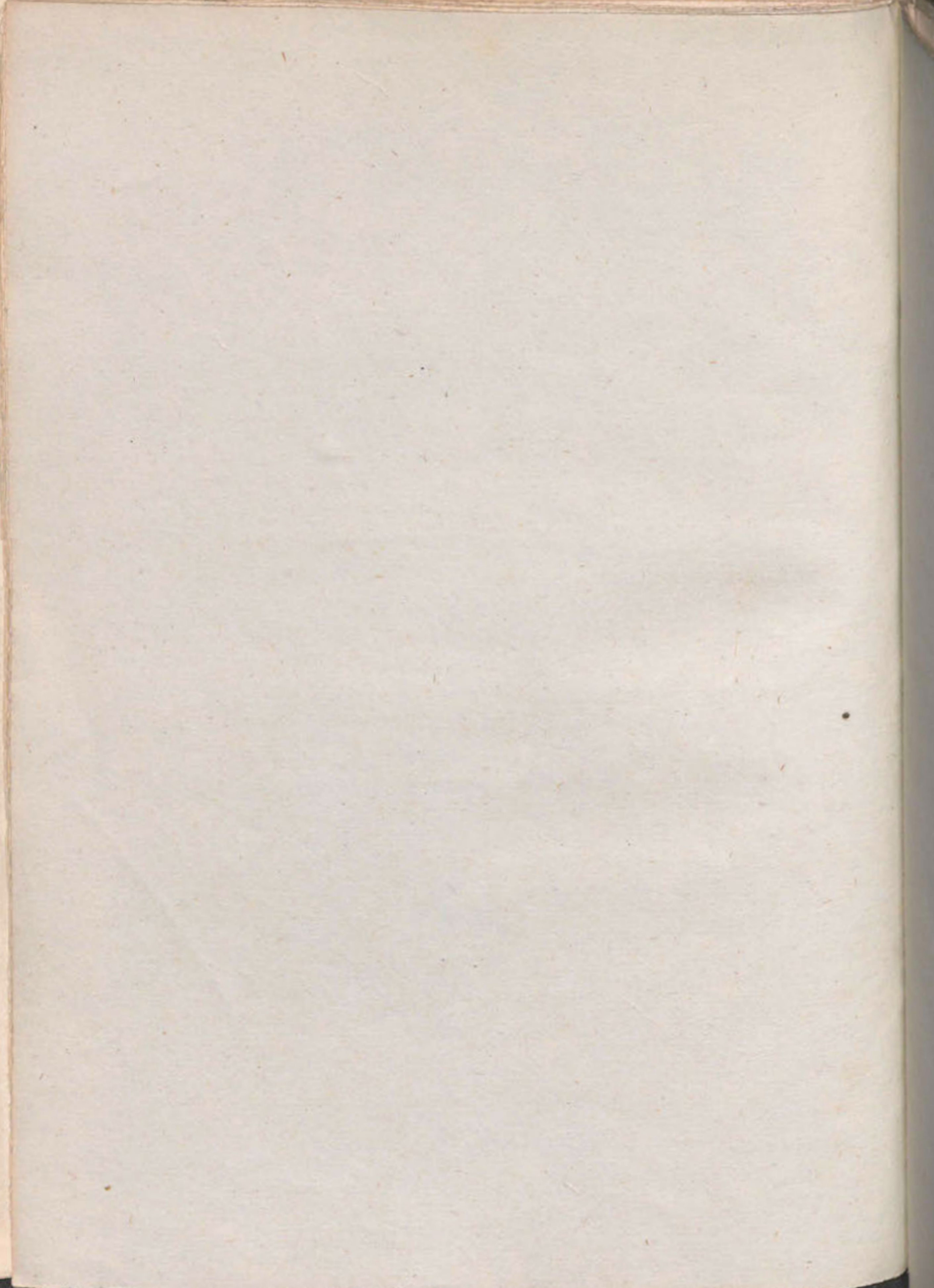
Ertzney vnd lassen soltu vergessen
¶ In dem Herbstmon nit vergiß
Die zeytig früchten du yß
Bieren gayßmilch vnd neüen wein
Das sol dein narung sein
Mit güter spetzerey vnd ander lassen
Darjnn halt güte massen
¶ Der Weinmon gibt wein vnd wilprät güt
Gense flaisch vnd vogel güt
Dise dingt sind alle gesundt zwar
Sunder überyß dich nit gar
¶ Der Wintermon des haubts fluß bringt güt
Habe mässige tagreysen das ist dir güt
Bad mit vnkeüschegt sol nyemant pflegen
Der artzney tranck ist nit güt noch eben
Aderlassen laß vnderwegen
So wirstu gesuntheyt pflegen
¶ Haisse ding in dem cristmon sind dir güt
Vermeyd die kelte in deinem müt
Die haubt ader magstu auff schlahende sin
Aber des bades soltu dich messende sin
Lawes getranck ist dir gesundt
Das kalte laß nit in deinen mundt
¶ Das büchlein vmb gottes willen
Von den maistern zü paryß gar stille
In lob ere gottes frölich berait ist
Helff vns got zü aller frist
Auch die lere des büchs sol allen menschen sein bekant
Das dem künig von engellandt ist gesant

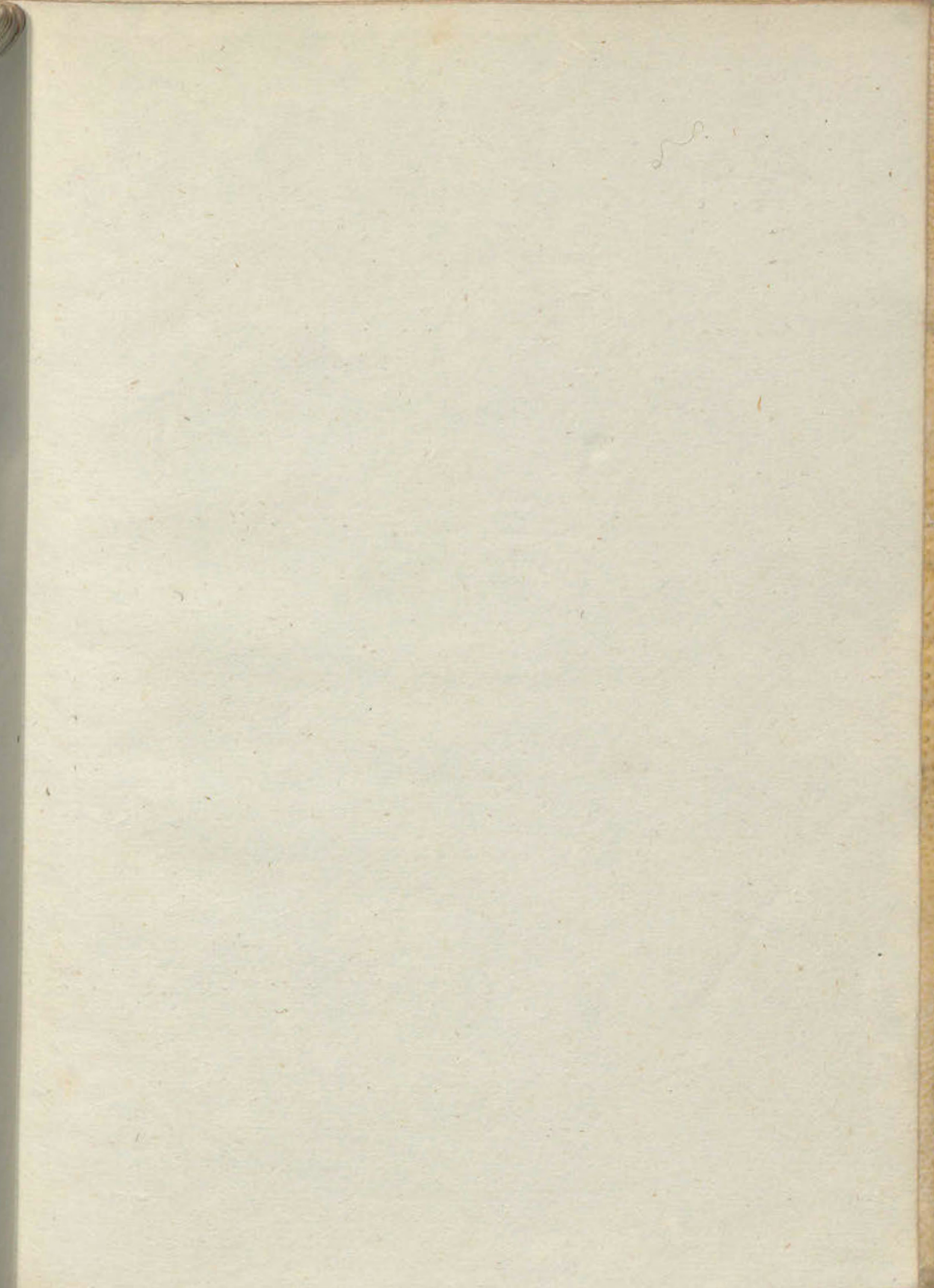
¶ Hie endet sich das Regi-
ment der gesuntheyt.

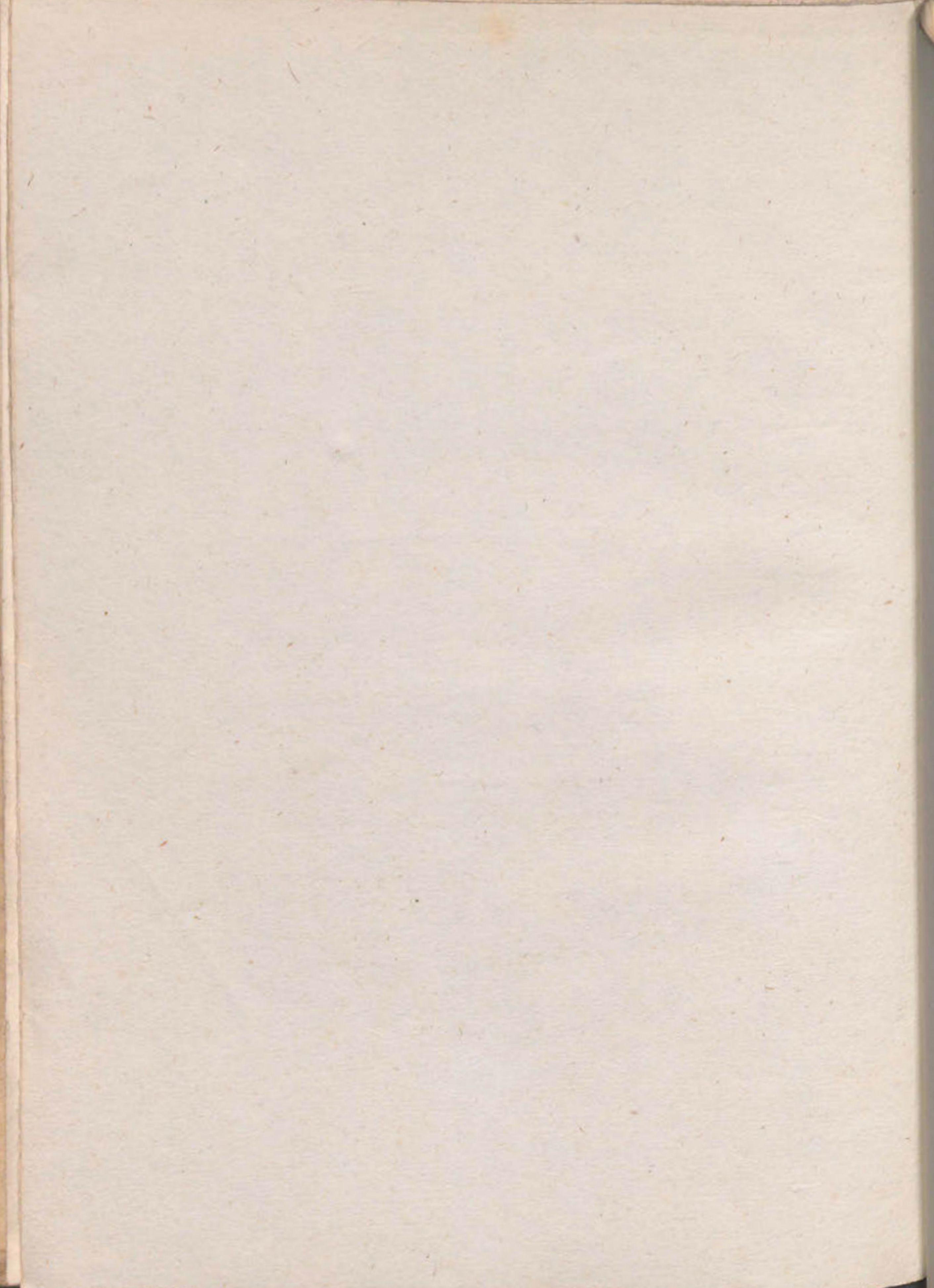


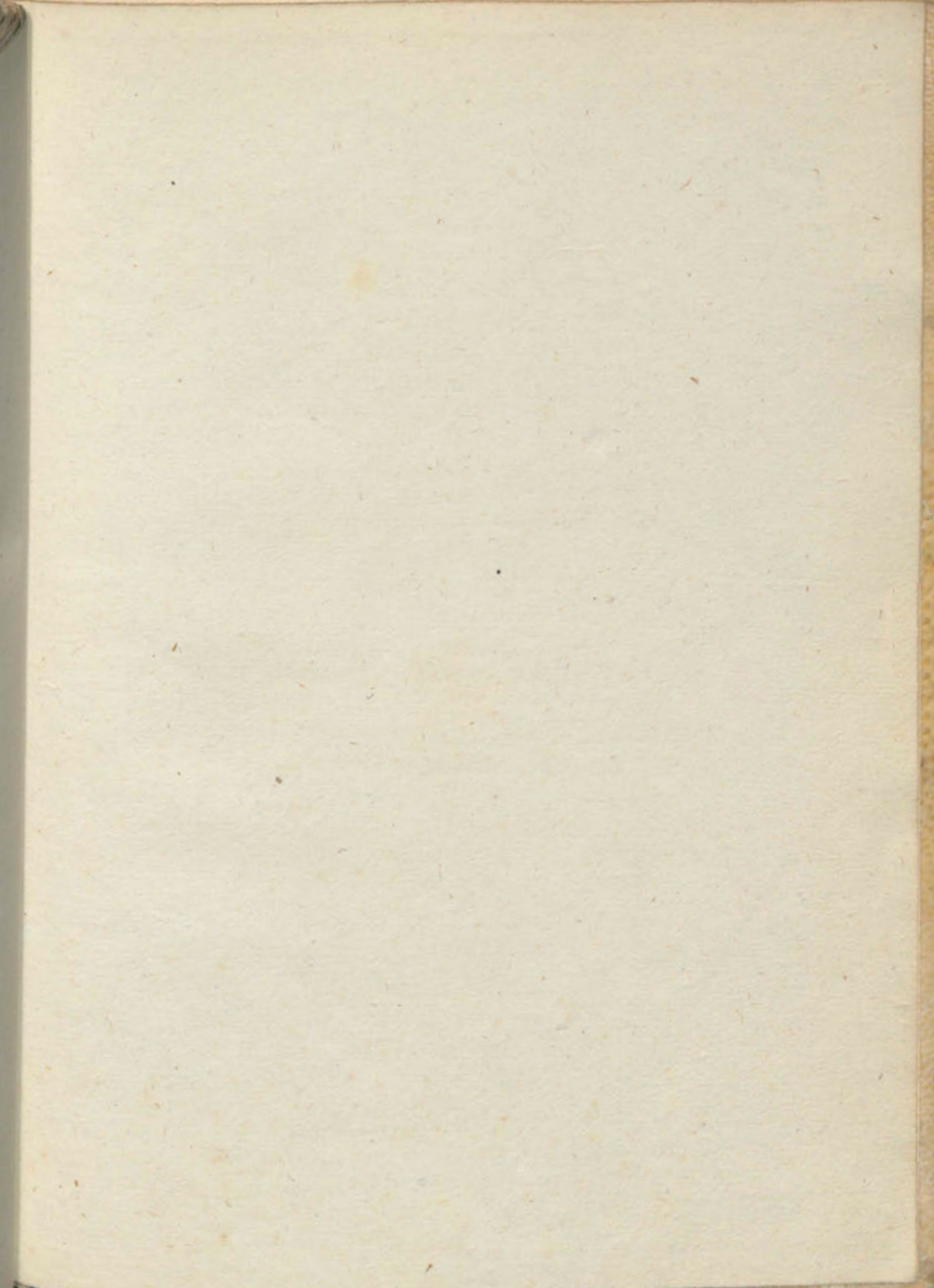


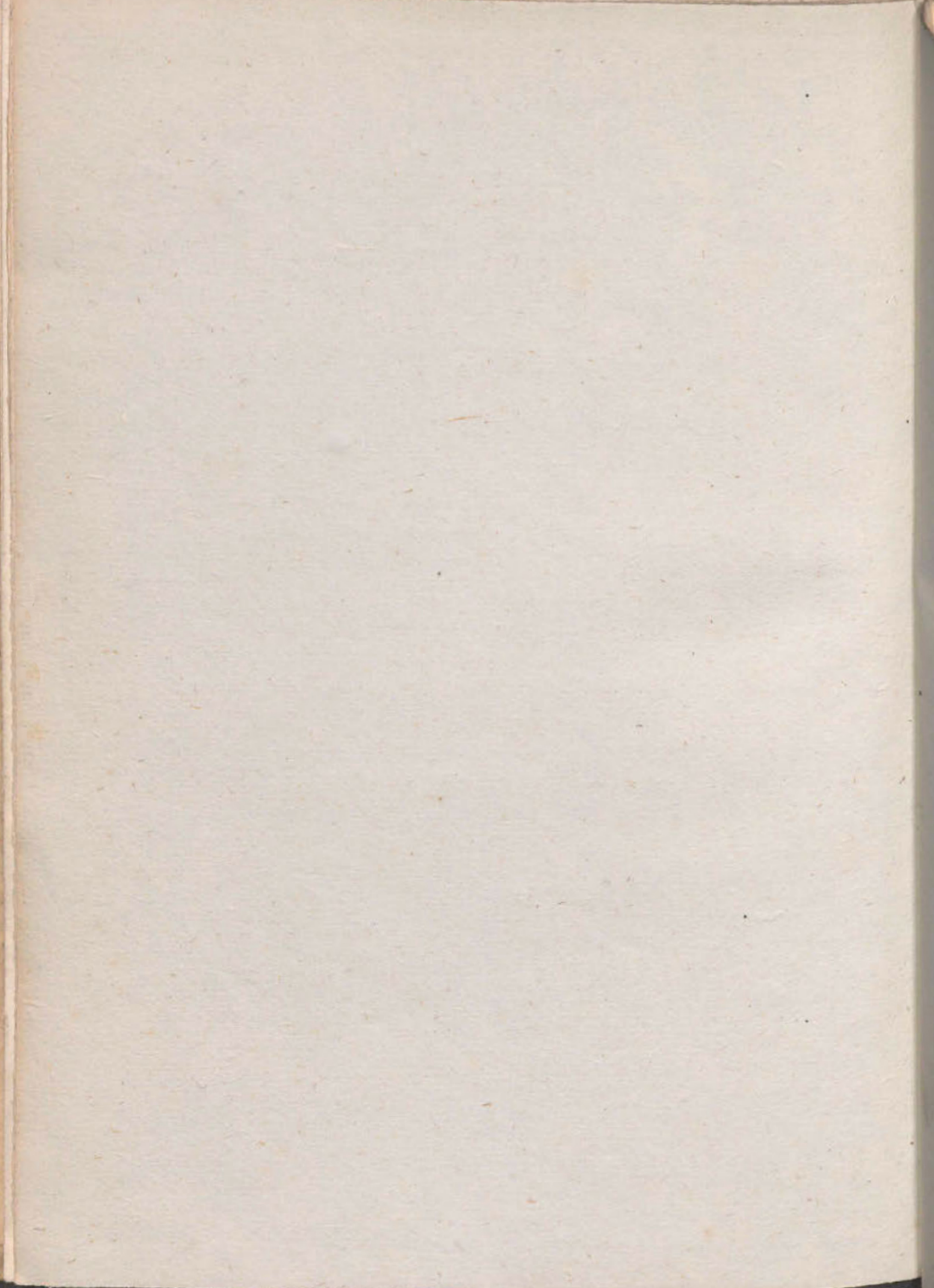


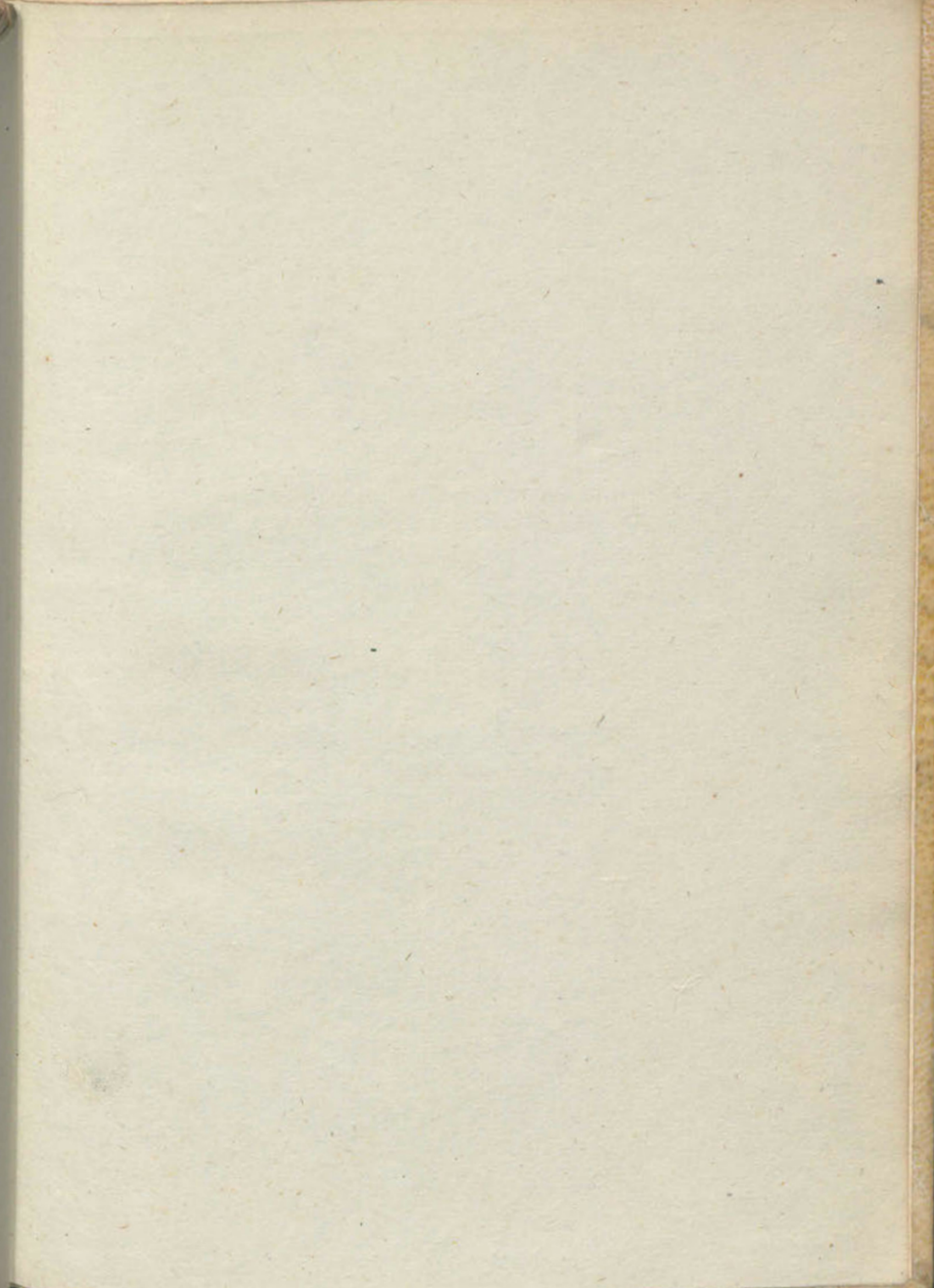


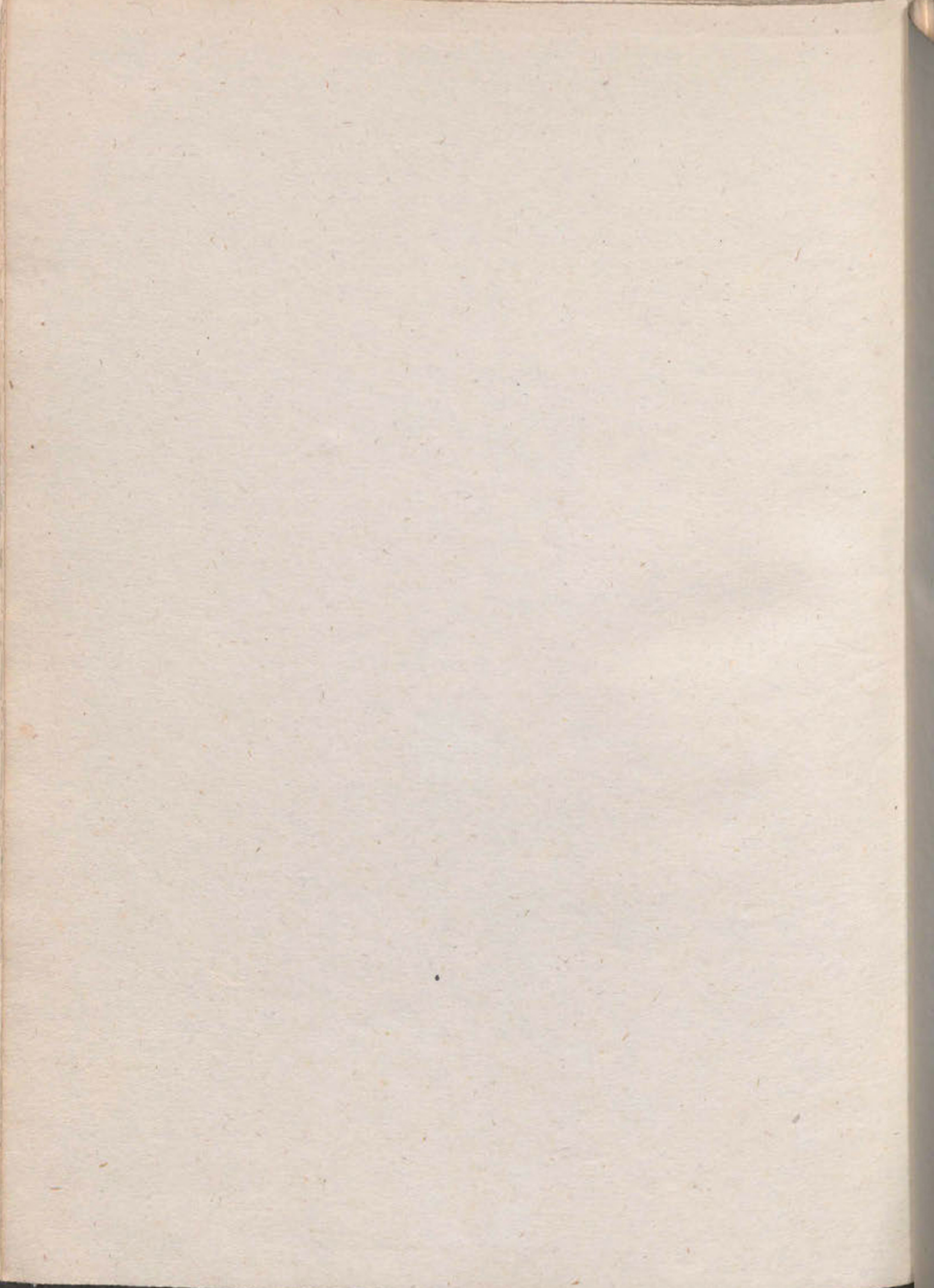


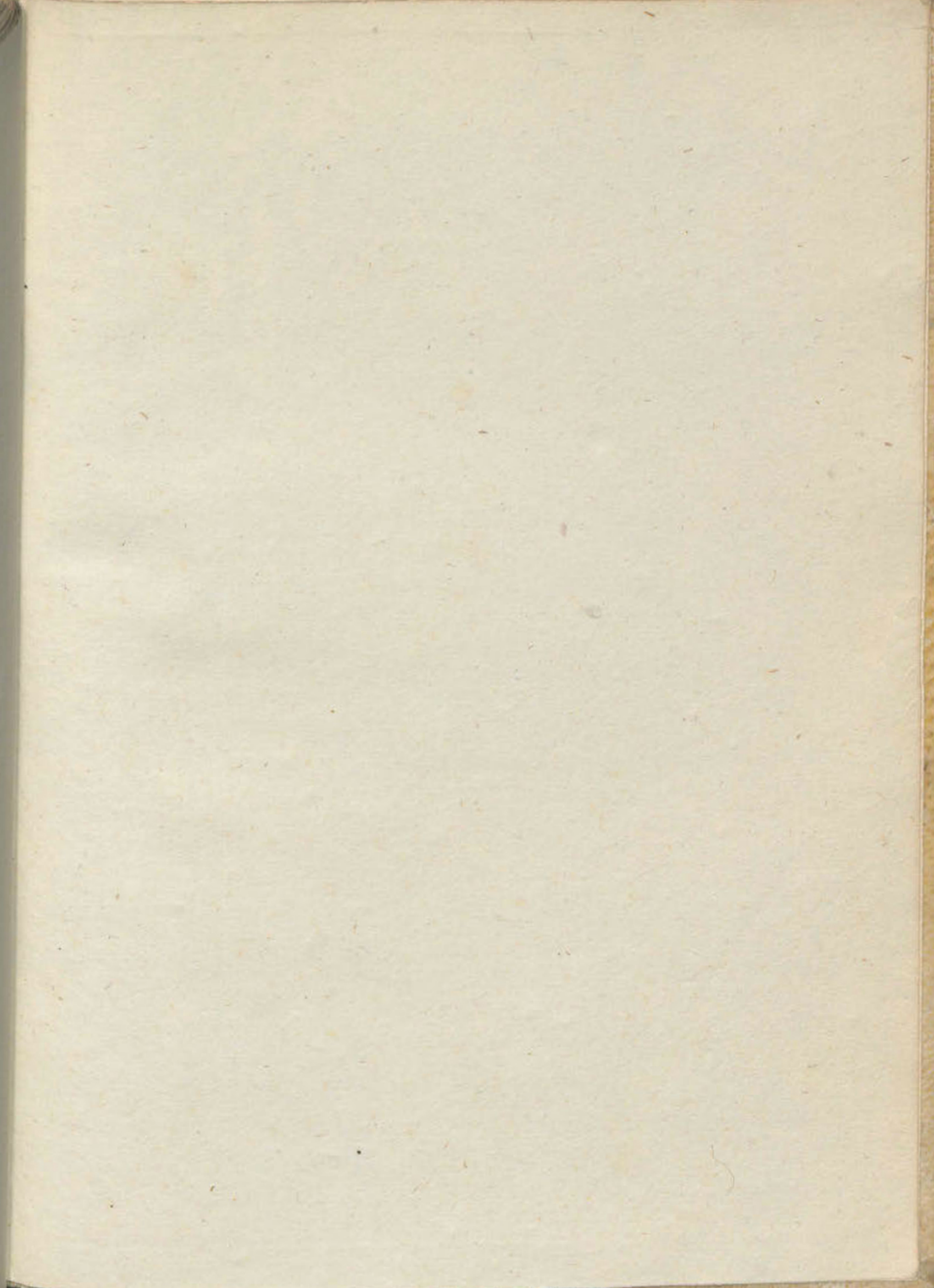


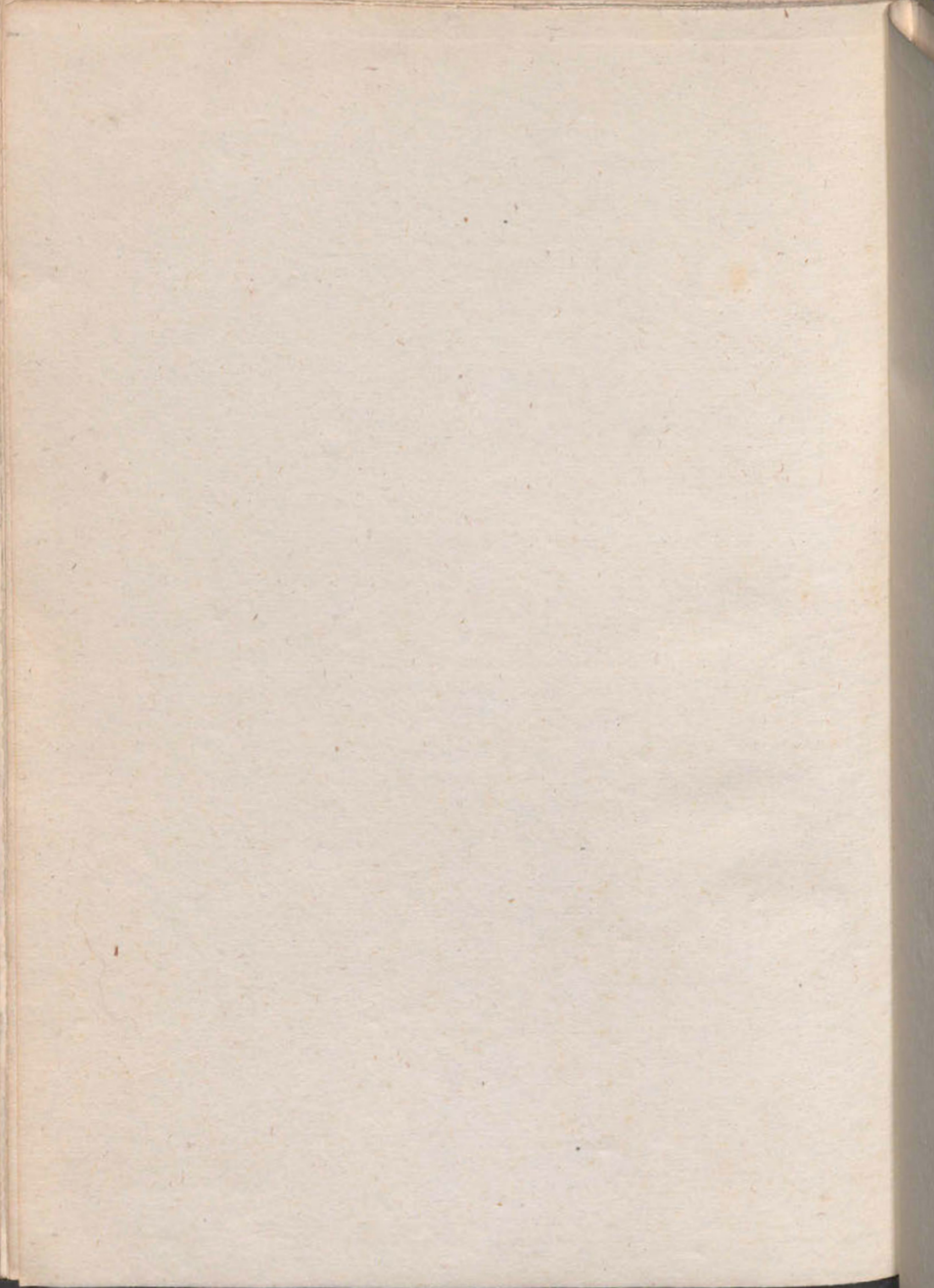


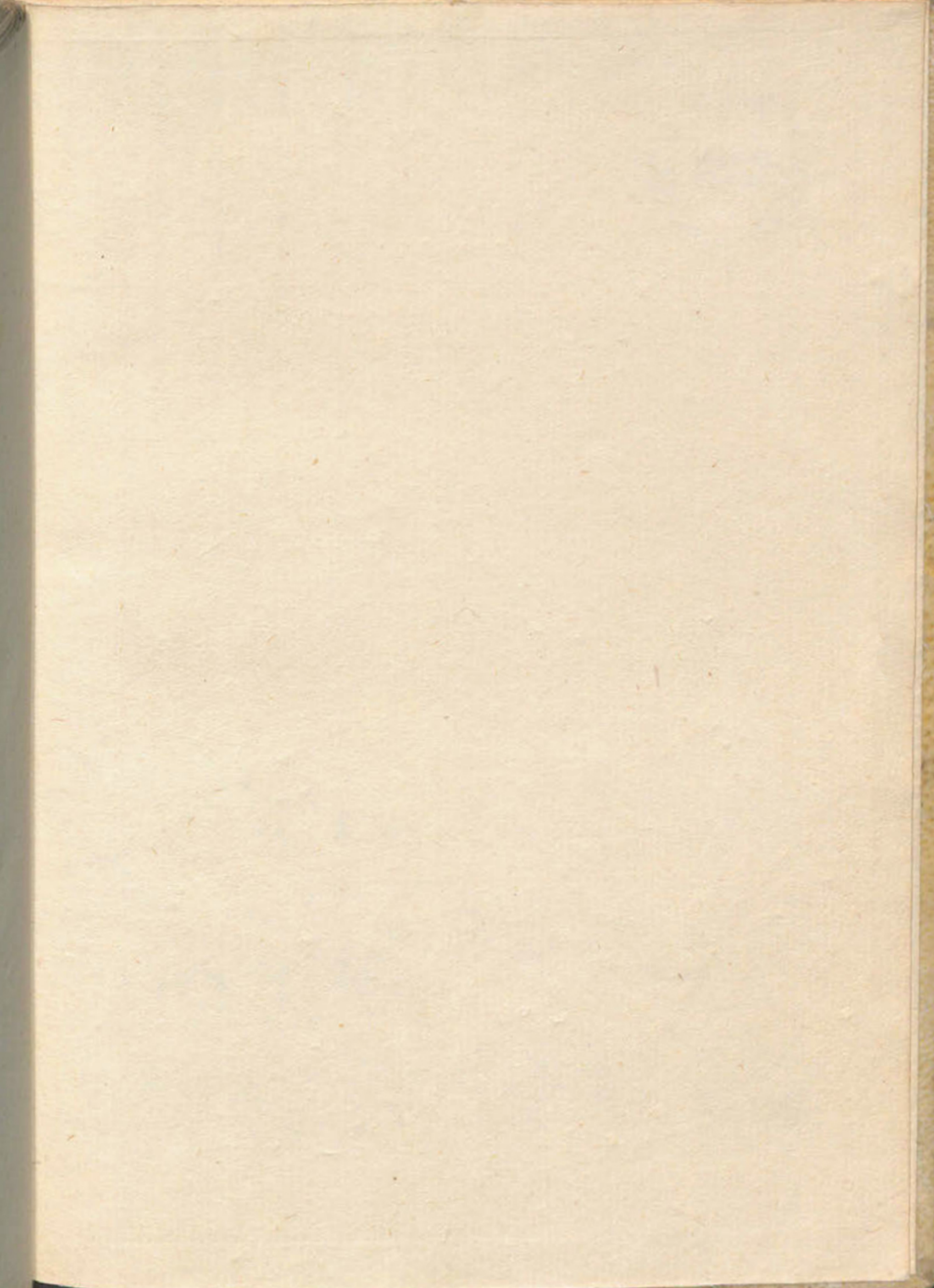


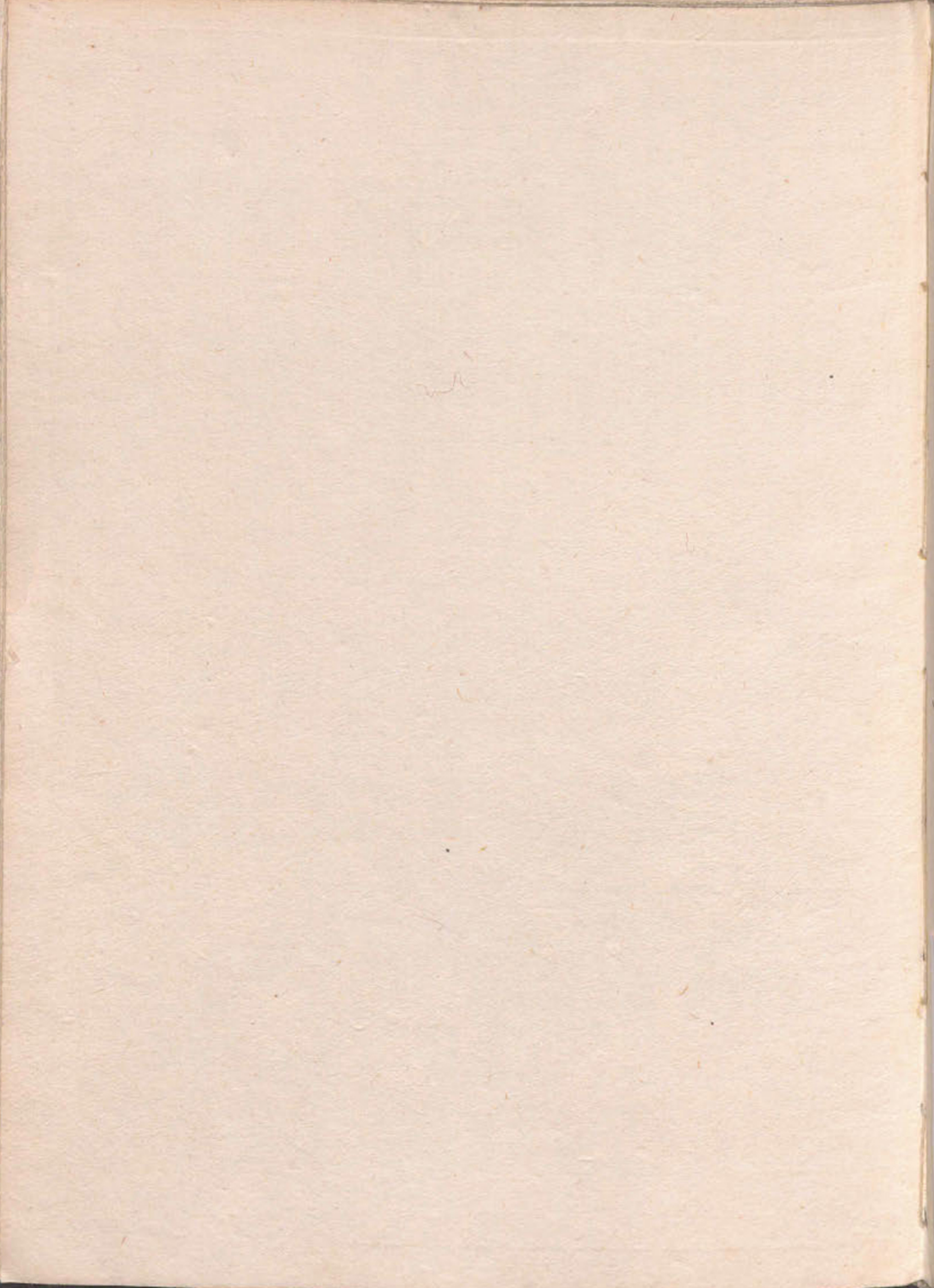













YALE MEDICAL LIBRARY
HISTORICAL LIBRARY

